

## Programma 2017 Gruppo Rocciatori Renato Casarotto

Il Gruppo Rocciatori vuole essere momento di incontro e aggiornamento per gli alpinisti della sezione di Vicenza.

Siamo un gruppo di amici che condividono la comune passione per la montagna e ci proponiamo quale opportunità anche per chi, dopo i corsi, intende continuare a coltivare l'interesse per l'arrampicata all'interno della sezione.

Benvenuti sono anche tutti quanti vogliono riprendere ad arrampicare, dopo un corso fatto da tempo o dopo aver fatto esperienze diverse.

Siamo aperti comunque a tutte le nuove idee e proposte che ci vengono anche da chi preferisce rivolgere la propria attenzione all'arrampicata in falesia.

Per far questo ci troviamo regolarmente in sede, ogni primo Mercoledì del mese in sede nella sala Carega.

Come di consueto, proseguiamo con l'approfondimento tecnico e ambientale di alcuni importanti argomenti nelle Serate culturali del gruppo.

### Serate culturali 2017

26 ottobre 2016: **"Yoga e arrampicata"** con Alessandra Donadello, istruttrice yoga.

Lo yoga e l'arrampicata possono sembrare due discipline molto lontane. Eppure, nella loro essenza più intima si scoprono molti più punti in comune del previsto.

Durante la serata verrà approfondita la relazione tra queste bellissime discipline partendo dalla consapevolezza del corpo, la padronanza della respirazione e un approccio mentale concentrato. Sarà un' incontro esplorativo, sperimentando alcune sessioni pratiche attraverso l'esecuzione di posture yogiche (asana), tecniche di respirazione (pranayama) e di meditazione in modo da arrivare a comprendere come vivere l'arrampicata con una prospettiva diversa.

14 Dicembre 2016: **"Questione di cuore"** Un infartato e un medico, un miracolato e un addetto ai lavori. Luciano ha avuto un infarto sciando sui Lagorai e ha avuto la fortuna di avere nei pressi un elicottero del 118: ci racconterà come è andata. Danilo è medico e ci aiuterà ad apprendere alcuni rudimenti del primo soccorso in caso di arresto cardiaco: sono operazioni che possono salvare una vita.

11 Gennaio 2017: **Collettiva di vie**: storie di rocce e di noi soci nel 2016 attraverso la proiezione di immagini. 5 minuti per via e per cordata: illustrando le vie che recentemente ci hanno visti protagonisti non solo come arrampicatori, ma anche come fotografi e cultori dell'ambiente montano. Sarà il momento in cui Tranquillo presenterà le sue nuove vie tracciate nel 2016.

1 Febbraio 2017: presentazione del libro **"I colli Berici"**, incontro con uno degli autori del libro: Alberto Girardi.

Alberto ci condurrà idealmente lungo i nuovi sentieri descritti nel suo libro fresco di stampa.

Ma sarà anche l'occasione di riflettere sui Berici in ottica ambientale, a partire dalla creazione del sito protetto di interesse comunitario (SIC). Consci delle indicazioni del nuovo Bidecalogo sarà un momento per riflettere sulla frequentazione delle falesie e dei problemi collegati.

13 e 16 Febbraio 2017: **"Aggiornamento e ripasso di manovre e tecniche alpinistiche"** in collaborazione con la Scuola Conforto.

Nel progetto Montagna sicura, viene riproposto l'aggiornamento teorico-pratico per ripassare ed approfondire le tecniche della gestione e dell'autosoccorso di cordata (lunedì parte teorica e giovedì parte pratica sul nuovo pannello didattico in sede).

Il 18 febbraio è prevista una ulteriore giornata di aggiornamento pratico per i primi di cordata, figure fondamentali per la buona riuscita delle gite sociali del GRRC.

7 marzo 2017: **"A proposito di Raggi UV**. Il sole, compagno di salita da conoscere e da rispettare" incontro con ing. Giuseppe Lorenzetto, tecnico ARPAV e profondo conoscitore delle radiazioni UV.

Una bella giornata di sole è quanto ci si aspetta andando in montagna. Ma il sole è sinonimo di raggi UV e le problematiche (anche con la nebbia) non sono da sottovalutare.

L'incontro sarà un momento privilegiato per fare sintesi sulle più aggiornate conoscenze sui raggi UV e per conoscere i comportamenti più adeguati in ambiente alpino.

5 aprile 2017: **"Mai perso le staffe"** incontro-chiacchierata con Umberto Marampon, apertore di vie artificiali di altissima difficoltà che hanno segnato la storia alpinistica di Cison, di Arco e delle Dolomiti.

Umberto ha aperto linee di arrampicata fantastiche sulle più difficili pareti italiane. Oltre all'abilità e la perizia in roccia, unisce una contagiosa e spassosa capacità di raccontare le sue imprese.

9 Maggio 2017: **"Adriana, i Valdo e la sezione"** Abbiamo pensato ad una serata-festa-omaggio ad una grande arrampicatrice e frequentatrice della montagna.

Attraverso il suo archivio fotografico ricchissimo di immagini ed il suo racconto, apriremo uno sguardo sulla sua attività di alpinista e di sciatrice, ma anche sulla sua famiglia, sul bivacco Valdo e sulla vita della sezione di quei tempi.

Un'altra importante opportunità di amicizia e di affiatamento sono le Uscite in montagna che con cadenza più o meno mensile continueremo a riproporre anche per il prossimo anno.

### **Gite sociali 2017**

25 Febbraio 2017: **Gita in falesia**, indoor o all'aperto, si torna ad arrampicare.

18 Marzo 2017: **Arrampicate ad Arco**, arrampicata aperta a tutti dopo i freddi dell'inverno.

8 Aprile 2017: **Rampegottando sulle Piccole**, arrampicate con quanti vogliono riavvicinarsi al mondo della roccia.

14 Maggio 2017: **Finalmente in Dolomiti**, gita sulle vie delle nostre montagne.

2-4 giugno 2017: **3 giorni a Rocca Sbarua**, le pareti per eccellenza dei piemontesi, a gran richiesta si ritorna sulle mitiche rocce valdostane.

1 luglio 2017: **Gita in Moiazza**

2 Settembre 2017: **Gita in roccia con gli ex corsisti**

17 settembre 2017: **A "spasso" con Tranquillo** (doverosamente con imbrago e corde!): classica gita sociale sui percorsi alpinistici di Tranquillo

28 ottobre 2017: **Gita di chiusura attività e cena** di gruppo

Le uscite sono aperte a tutti gli amici della sezione, alpinisti o aspiranti tali, che, frequentando il gruppo e le riunioni mensili hanno voglia di allargare le proprie conoscenze.

Le proposte elencate devono intendersi di massima poiché i programmi dettagliati verranno illustrati e decisi alle riunioni mensili.

Oltre alle gite proposte come da programma, il Gruppo organizza altre uscite decise di volta in volta durante le riunioni mensili.

Chi fosse interessato alle attività del gruppo può contattarci in sede il primo Mercoledì di ogni mese.

Indirizzo Internet: <http://www.grupporocciatorirenatocasarotto.it/>

Indirizzo posta elettronica: [info@grupporocciatorirenatocasarotto.it](mailto:info@grupporocciatorirenatocasarotto.it)